

¡COMA BIEN PARA TENER SANGRE SALUDABLE! ¡CÓMO OBTENER SUFICIENTE HIERRO!

¡Los alimentos ricos en hierro ayudan a tener sangre saludable y el tener sangre saludable la ayudará a sentirse **bien!**

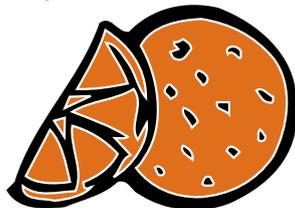
Por lo tanto, haga lo necesario para tener sangre saludable comiendo más de los alimentos ricos en hierro que le gusten.

¿Qué sucede si no obtiene suficiente hierro?

- Bajará la cantidad de hierro en su sangre. Esto se denomina “anemia por deficiencia de hierro” o “anemia”. Algunos le llaman sangre con “bajo hierro”.
- Si está anémica se puede sentir débil, cansada y malhumorada. Es posible que se enferme y se resfríe más fácilmente. No se sentirá bien.
- Es posible que su bebé no crezca tanto como debería.

Cómo elevar el nivel de hierro: Cosas que debe hacer

- ✓ ¡Incluya distintos tipos de alimentos en sus comidas! En dos de sus comidas, coma por lo menos una pequeña cantidad de carne, pollo, pavo o pescado.
- ✓ ¡Reduzca **significativamente** el consumo de alimentos de bajo valor nutritivo y los refrescos!
- ✓ Coma alimentos con alto contenido de vitamina C. Beba jugo con cereal. Coma ensaladas y vegetales con sus comidas. Coma fruta como postre.
- ✓ Recuerde tomar las vitaminas o pastillas de hierro que le recete su médico.
- ✓ Tome las vitaminas o pastillas de hierro con un jugo que tenga alto contenido de vitamina C, o con el estómago vacío.



Alimentos que tienen alto contenido de hierro

Algunos alimentos que tienen alto contenido de hierro son:

- Carne de res, puerco o cordero baja en grasa
- Hígado: pollo, res, puerco
- Carne oscura de pollo y pavo
- Animales de caza: venado, búfalo, alce
- Pescado y camarones

Los siguientes son otros alimentos que proporcionan hierro. Se deben comer con uno de los alimentos con alto contenido de hierro o con un alimento con alto contenido de vitamina C.

- Mantequilla de cacahuete y nueces
- Legumbres secas o enlatadas, de todo tipo
- Chicharos, frijol de carete, guisantes
- Lentejas
- Hortalizas: mostaza, nabo, espinaca
- Brócoli
- Pasas, albaricoque seco, ciruela pasa, jugo de ciruela pasa
- Cereales fortificados con hierro

Algunas maneras de obtener más hierro de estos alimentos:

- Beba jugo de naranja con su sandwich de mantequilla de cacahuete
- Cocine verduras con pavo ahumado o puerco bajo en grasa
- Agregue jamón bajo en grasa a su sopa de frijoles

¡DESEO TENER SANGRE SALUDABLE POR MÍ Y POR MI BEBÉ!



Haré lo siguiente:

1. _____
2. _____

Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.